



Trong số khoai còn ít được đề cập là khoai t<sub>1</sub> (c<sub>1</sub> t<sub>1</sub>), c<sub>1</sub> t<sub>1</sub> lông (có loại ít hoa<sub>1</sub> c<sub>1</sub> nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> lông). Tên Hán là th<sub>1</sub> noãn, th<sub>1</sub> vu. Tên khoa học là *Dioscorea esculenta* (Lour) Burk. Họ c<sub>1</sub> nâu (dioscoreaceae).

Trong số khoai còn ít được đề cập là khoai t<sub>1</sub> (c<sub>1</sub> t<sub>1</sub>), c<sub>1</sub> t<sub>1</sub> lông (có loại ít hoa<sub>1</sub> c<sub>1</sub> nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> lông). Tên Hán là th<sub>1</sub> noãn, th<sub>1</sub> vu. Tên khoa học là *Dioscorea esculenta* (Lour) Burk. Họ c<sub>1</sub> nâu (dioscoreaceae). Loại có gai (var *spinosa*) có ở Phú Quốc. Loại không gai (var *fasciculata*) mọc ở nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> n<sub>1</sub> i<sub>1</sub> trên đất n<sub>1</sub> c<sub>1</sub>. Ngoài ra còn có c<sub>1</sub> t<sub>1</sub> n<sub>1</sub> c<sub>1</sub> (*Dioscorea Pierrei*) mọc ở các tỉnh miền Đông Nam bộ, cũng ăn được.

Một số cách dùng khoai t<sub>1</sub> trong phòng chữa bệnh

Thực ăn kiêng cho người tiểu đường, tăng huyết áp, béo phì. Không ăn nhi<sub>1</sub> u<sub>1</sub> m<sub>1</sub> t<sub>1</sub> lúc gây đ<sub>1</sub> y<sub>1</sub> b<sub>1</sub> ng khó tiêu.

Thực ăn hỗ trợ cho phòng ngừa nhiễm độc kim loại nặng trong môi trường sống, môi trường lao động có chất độc. Các thầy thuốc Liên Xô (cũ) đưa khoai t<sub>1</sub> vào chế độ ăn hàng ngày của công nhân để kịp thời bảo vệ sức khỏe lâu dài của công nhân.

Thực ăn cho người hay bị táo bón, khó ngủ, hàm ếch sứt nh<sub>1</sub> t<sub>1</sub> là đ<sub>1</sub> i<sub>1</sub> v<sub>1</sub> i<sub>1</sub> tr<sub>1</sub> em, người già, trẻ em giúp chữa các bệnh dùng thuốc an thần, thuốc tê y...

Giới thiệu các chế độ dinh dưỡng khác nhau. Giới thiệu khoai tây và những lợi ích dinh dưỡng cho nên.

Chế độ ăn kiêng carb, bệnh tiểu đường, chán ăn, suy dinh dưỡng. Nên ăn khoai tây vì tinh bột, chúng tạo ra đường huyết cho cơ thể sản sinh ra chất serotonin là chất làm cho não phân bổ, lưu ý quan.

Có nhiều cách nấu trong các sách dạy nấu ăn: luộc, xào, nấu súp bột, nấu canh, xôi, chè.

Đồ dùng khoai tây làm thực phẩm ăn an toàn hơn (không bị đái tháo đường) đã có kinh nghiệm nấu khoai tây (qua nhiệt độ nấu của khoai tây phân hủy). Ăn ít thì nấu chín, nấu dùng nấu các món thì nấu qua rây mịn.

Cháo khoai tây hầm thịt chua ung thư vú và đái tháo đường (tài liệu Trung Quốc): Nên dùng hầm thịt trong nồi nấu áp suất bằng các loại pháp truyền thống Tây y: gạo 30g, khoai tây 10g, gạo 100g. Nấu cháo và khoai tây 1.500ml còn 1.000ml nước lọc và nấu cho gạo nấu cháo nhừ. Ăn nóng, ngày 2 lần. Có tác dụng thanh nhiệt tán kết, chế độ ăn uống, ung thư.

Bánh khoai tây thịt gà: Có tác dụng giảm nhiệt tiêu viêm, ho nhiệt tiêu viêm, viêm họng khô, viêm phổi, hoàng đản (vàng da) xuất huyết: Củ khoai 250g, thịt gà 25g, thịt heo 100g, xá xíu 75g, nấm đông cô 25g, măng non 100g, bột nếp 500g, bột mì 250g, tinh bột 5g, dầu mè, mỡ heo 50g, rượu 5g, xì dầu 15g, muối 15g, tiêu bột 0,5g, đường 15g.

Cách làm: Chần măng và nấm trong nước đang sôi. Các loại thịt thái nhỏ nhào tinh bột. Xào các thịt, măng, nấm, gia vị. Củ khoai luộc chín trộn các loại bột, đường, muối trộn nhào kết dàn trên mâm đã xoa mỡ, chia làm 20 phần làm áo bánh, rán vàng.

Canh khoai tây: Có tác dụng giảm nhiệt, trừ đàm, tiêu tích, giảm béo. Củ khoai 100g, gạo 100g, nấm cho nhụy, dầu phộng 10g, rán vàng dầu ăn dầu mè. Nấu nấm thái nhỏ, phi thơm tỏi (hớt hành tỏi) rồi cho dầu phộng, nấm nấu, thêm muối xào, cho nước vào đun sôi cho khoai vào nấu chín bột xuống cho rau ngò, mùi tàu (thái nhỏ). Ăn nóng với cơm.

Vì tính năng công dụng đã biết, ta cần phát huy hơn nữa vai trò của khoai tây trong thực phẩm hàng ngày. Nhờ vậy, sức khỏe của chúng ta chắc chắn sẽ được cải thiện.

**BS. Phó Thu<sub>0</sub> n H<sub>0</sub> ng**

**Ngu<sub>0</sub> n: Báo S<sub>0</sub> c Kh<sub>0</sub> e & Đ<sub>0</sub> i S<sub>0</sub> ng**